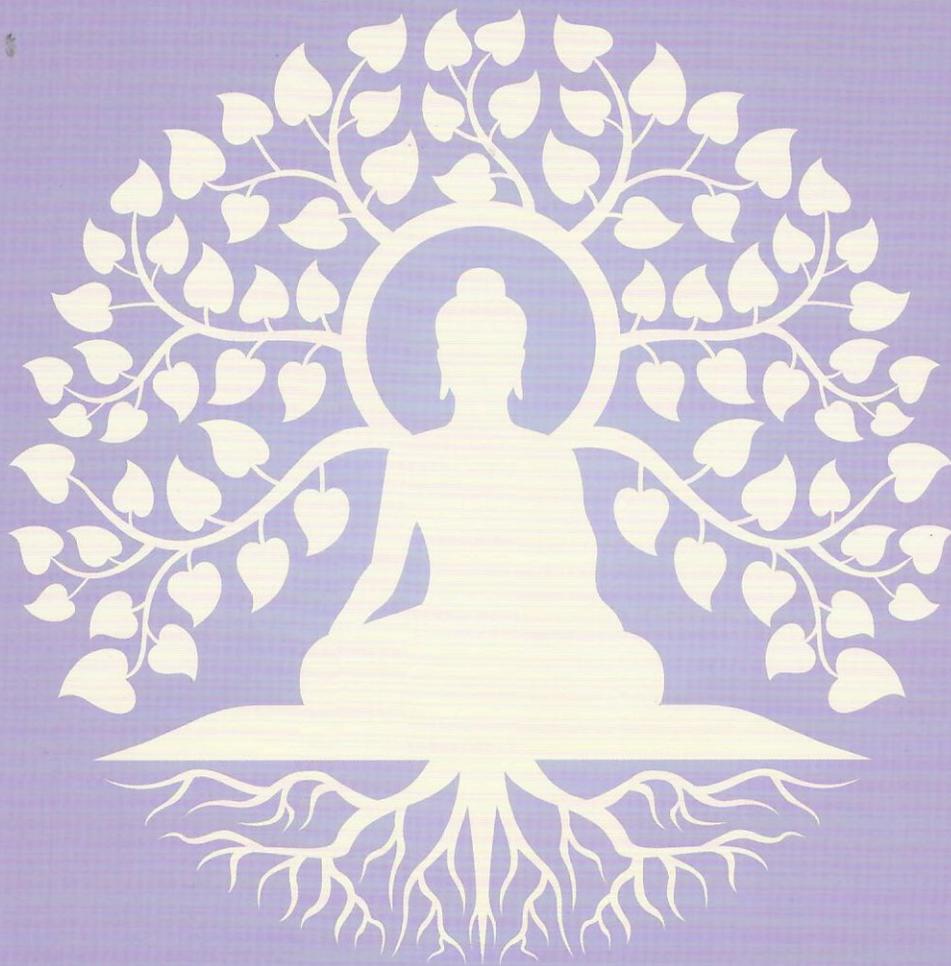


# BUDDHISMUS AKTUELL



## HEIMAT

**Wurzeln und Flügel    Friedfertigkeit    Härten und Krisen**  
**Hauslosigkeit im Herzen    Transformation wohin?**





ze kämpft um Minderung und Auflösung wenigstens seiner allergrößten Verhaftungen an die Welt und berichtet eindrücklich von jenen schweren Phasen der inneren Ödnis, die er in Ermangelung sinnlicher Ablenkungen, besonders auf seinen langen einsamen Wanderungen, erlebt. Er beginnt, sein Mönchstum ernst zu nehmen, macht Missstände im Orden aus, die ihn desillusionieren. Er erkennt, dass der Pali-Dhamma und dessen Theravada-Auslegung nicht unbedingt deckungsgleich sind. Unter Nanaviras Anleitung will er sich die existenziellen Aussagen des Erwachten direkt aus den Lehrreden erschließen. Vom Existenzialismus geprägt, formuliert er das Dilemma der menschlichen Situation folgendermaßen: „Eine vollständige Sichtweise ist für einen existierenden Menschen eine Unmöglichkeit; die Welt wird durch die Entscheidungen, die ich treffe, verzerrt, sodass manche Teile stärker hervortreten und andere aus dem Gewahrsein verschwinden.“

Eine Frage quält Bodhesako dabei jahrelang: „Wenn der Dhamma vom *Lassen* handelt – wie kann ich dann *Lassen lassen*?“ Den Schlüssel zu einer Antwort findet er bei einer Dichterin, der US-Amerikanerin Marianne Moore: „Die Fähigkeit, auf das, was man lieber behielte, zu verzichten: das ist Freiheit.“

„Aussteigen“ ist eine äußerst kurzweilige und gut verständliche Hinführung zu den als anspruchsvoll geltenden Essays Bodhesakos – daher meine uneingeschränkte Empfehlung.

Mathias Weber

liches Wesen darstellt? Wie kann unser Leben zu einem aktiven Ausdruck unserer angeborenen Weisheit und Freundlichkeit werden? Und wie können wir mit weisem Herzen auf Unwissenheit, Gier und Hass unter den Menschen reagieren und damit auf das, was die Gewalt untereinander, Rassismus, Grausamkeit gegenüber nicht menschlichen Lebewesen und die Zerstörung unserer lebendigen Erde aufrechterhält? Solche Fragen haben meinen spirituellen Weg bestimmt, und in diesem Buch schildere ich meine Herausforderungen und Entdeckungen in Geschichten, die hoffentlich auch Ihnen auf Ihrem Weg etwas bedeuten können.“ Die kurzen Erzählungen beinhalten alltagstaugliche Belehrungen über die Kernlehren des Buddhismus, Weisheitsgeschichten aus aller Welt und persönliche Erlebnisse der Autorin. Zugeordnet sind sie den drei Themen Wahrheit, Liebe und Freiheit. Im Anschluss an einige Geschichten finden sich konkrete Vorschläge, wie man die Quintessenz daraus praktisch umsetzen kann, sei es im Alltag oder in der Meditation. Die Kombination aus den kurzen Geschichten und den wunderschönen Illustrationen machen das Buch zu einem wertvollen Begleiter, den man sich immer wieder vornehmen kann, um sich davon inspirieren zu lassen, vor allem, wenn der Alltag herausfordernd ist.

Traudel Reiß



Tara Brach  
**Lass den goldenen Buddha in dir strahlen**  
Weisheitsgeschichten für mehr Vertrauen und Selbstakzeptanz

O.W. Barth Verlag 2022  
Aus dem Englischen übersetzt von Bernhard Kleinschmidt  
Mit farbigen Illustrationen von Vicky Alvarez  
Hardcover mit Schutzumschlag, 175 Seiten  
ISBN 978-3-426-29323-2  
18 Euro

Tara Brach, klinische Psychologin, Autorin und Meditationslehrerin, verbindet seit vielen Jahren westliche Therapie mit buddhistischer Praxis. Sie leitet weltweit Meditationsseminare, Workshops für Therapeutinnen und Therapeuten und mit Jack Kornfield zusammen eine Ausbildung für Achtsamkeitslehrerinnen und -lehrer. Mit ihrem neuen Buch „Lass den goldenen Buddha in dir strahlen“ geht es ihr darum, mehr und mehr der eigenen Herzensgüte zu vertrauen, die Schichten aus Selbstkritik, Zweifel und dem Gefühl der Wertlosigkeit zu durchbrechen und mit Mitgefühl die darunter verborgene Klarheit, Offenheit und Präsenz zu entdecken. In der Einleitung schreibt Tara Brach: „Was unterstützt uns dabei, dieses Gold zu enthüllen? Wie können wir lernen, dem reinen Gewahrsein und der Liebe zu vertrauen, der elementaren Herzensgüte, die unser eigent-



Alexandra Eichenauer-Knoll  
**Yoga und soziale Verantwortung**  
Sich gründen im Außen und Innen mit Yama und Niyama

Windpferd Verlag 2022  
Paperback, 224 Seiten + 60 Minuten Audiodownload  
ISBN 978-3-86410-352-0  
20 Euro

Eine Frage, die Buddhist:innen und Praktizierende des Yoga gleichermaßen betrifft, ist die nach der gesellschaftlichen und ökologischen Verantwortung des und der Einzelnen: Geht es mir nur um meine eigene Vervollkommnung auf dem Weg zum Erwachen oder zum *samadhi*, oder bin ich nicht vielmehr aufgerufen, die Allverbundenheit, die ich in der Meditation zu erfahren suche, auch im praktizierten Mitgefühl aktiv umzusetzen und in meinen Alltag zu integrieren?

Thich Nath Hanhs engagierter Buddhismus gibt eine klare Antwort auf diese Frage. Und nicht nur in seiner Nachfolge mehrten sich die Stimmen, die eine solche Ausweitung der Praxis fordern. Die österreichische Yogalehrerin Alexandra Eichenauer-Knoll legt mit ihrem Buch ein entschiedenes Plädoyer für eine Verbindung von spiritueller Praxis und gesellschaftlichem Engagement vor. Auf der Grundlage einer zeitgemäßen Deutung von Patanjalis „Yogasutra“ entwirft sie einen moralischen Kompass und gibt denjenigen, die sich für ihre Mitmenschen und die Umwelt engagieren, praktische Mittel an die Hand, um ein stabiles inneres Fundament dafür



zu entwickeln, dass sie sich in ihrer oft frustrierenden Arbeit nicht aufreiben und nicht ausbrennen.

Den Orientierungsrahmen dafür liefern die von Patanjali benannten *yamas* (in den Worten der Autorin „moralische Verhaltensregeln gegenüber anderen Personen“) und *niyamas* („heilsame Verhaltensempfehlungen für die eigene Selbstentfaltung“) – Regeln, die mit ganz ähnlichen Inhalten im Buddhismus als Tugend- oder Übungsregeln beziehungsweise *silas* bekannt sind.

Konkretisiert und mit Leben gefüllt werden die Ausführungen zu den *Yamas* beziehungsweise den buddhistischen Tugendregeln im ersten Teil des Buchs durch zahlreiche persönliche Geschichten aus dem Alltag der Autorin. Die beschriebenen Konflikte und Lösungswege werden jeweils einem der *bhavanas* aus Patanjalis „Yogasutra“ zugeordnet, die wiederum den buddhistischen *brahmaviharas* entsprechen: *metta* (liebende Güte), *karuna* (Mitgefühl), *mudita* (Mitfreude) und *upekkha* (Gleichmut).

Im zweiten Teil finden sich zu jedem *Niyama* vier geleitete Meditationen. Auf diese Weise gelingt es der Autorin, Patanjalis Lehre auf sehr persönliche, dezidiert unakademische Weise und ohne erhobenen Zeigefinger in die Gegenwart zu holen und für „ganz normale“ Praktizierende nutzbar zu machen. „Denn die Welt braucht Menschen mit spirituellem und politischem Bewusstsein mehr denn je“, wie es zum Schluss heißt. Und ich möchte in diesem Satz ganz besonders das Wörtchen *und* unterstreichen.

Andreas Jäger

Steine und Tiere katalogisiert zu werden, teilen viele indigene Menschen nicht. Stattdessen wissen zum Beispiel die Potawatomi, zu denen auch die Professorin für Umweltbiologie Robin Wall Kimmerer gehört, dass die Blätter eines Ahornbaumes, das intensive Gelb des Löwenzahns und das Plätschern eines Baches ihre je eigene Kreativität ausdrücken. Oder wie Zenji Dogen sagt: „Bäume, Gräser, eine Mauer, eine Hecke, sie alle verkünden das Dharma zum Wohle von allen – gewöhnlichen Leuten, Weisen und Lebewesen.“

Auf elegante Weise verknüpft Robin Wall Kimmerer in ihrem auf Englisch schon 2013 erschienenen und dann langsam durch Mundpropaganda zum Bestseller gewordenen Buch Autobiografie, botanisches Fachwissen und indigene Erzähltradition. Die Leser:innen lernen nicht nur Interessantes über Ahornsirup und Pekannüsse, über Weltschöpfungsmythen und die Sackgassen reduktionistischer Wissenschaft. Vor allem entfaltet sich beim Lesen ein warmherziges Gefühl: Wirkliche, gelebte Verwandtschaft mit den anderen Teilhabern der Erde ist möglich. Wir sind nicht dazu verurteilt, die „Killer-Geschichte“ (wie es die US-Autorin Ursula K. Le Guin nennt) ständig weiterzuerzählen. In einer der traurigsten Passagen des Buches erzählt Robin Wall Kimmerer, wie sie einmal ihre Studierenden bat, Beispiele für positive Effekte des Menschen auf andere Teile der Biosphäre zu nennen. Es fiel niemandem etwas ein. Zwischen Klimakatastrophe, Artensterben und übersäuerten Ozeanen haben wir – so scheint es – die Fähigkeit verloren, uns eine gesunde und schöne Erde vorzustellen, auf der auch Menschen leben und ihren Beitrag zu dieser Gesundheit und Schönheit leisten. Robin Wall Kimmerers Buch ist eine – vielleicht noch rechtzeitige – Erinnerung an vieles, was wir waren und vielleicht wieder sein können.

David Sumerauer



Robin Wall Kimmerer  
**Geflochtenes Süßgras**  
Die Weisheit der Pflanzen

Aufbau Verlag 2021  
Aus dem Englischen übersetzt von Elisabeth Ranke  
Hardcover mit Schutzumschlag, 461 Seiten  
ISBN 978-3-351-03873-1  
26 Euro

Der Abt des Zen-Klosters Fumonji bei Eisenbuch, Nakagawa Roshi, hat einmal von einer Begegnung mit einer Gruppe australischer Ureinwohner erzählt: „So entwickelt, so weise, so tief! Ich dachte: Die müssen viel Zazen geübt haben! Aber, nein, sie hatten eine andere Praxis. Vielleicht besser als unsere ...“ Vielleicht, ja, mag man sich auch als Buddhistin oder Buddhist aus Europa denken. Ohne die Angehörigen indigener Völker alle als naturverbundene Öko-Weise abzustempeln und ihnen nach ihrem Land auch noch ihre Ideen zu rauben, gibt es doch manches in indigenen Weltansichten, das für westliche Buddhist:innen eine Inspiration sein kann.

Die seltsame Idee, die Welt bestünde hauptsächlich aus geistloser Materie, die darauf wartet, von uns Menschen in Pflanzen,



**Alle Rezensionen** ab 2014  
finden Sie auf der Webseite von  
BUDDHISMUS aktuell unter:  
[buddhismus-aktuell.de/rezensionen](http://buddhismus-aktuell.de/rezensionen)